



Luciana Mello Ribeiro*

* Bióloga. Mestre e doutoranda em Educação. Professora, colaboradora e pesquisadora da Conscienciologia pelo IIPC.

Unitermos

Atenção Multidimensional
Autoconscientização Multidimensional
Autopesquisa
Conscienciometria
Invexologia
Proéxis

Keywords

Consciometry
Existential Invertology
Existential Program
Multidimensional Attention
Multidimensional Self-awareness
Self-research

Palabras-Clave

Atención Multidimensional
Autoconcientización Multidimensional
Auto-investigación
Concienciometría
Invexología
Proexis

Autopesquisa: Condição para a Invéxis

Self-research: A Condition for Existential Inversion
Auto-investigación: Condición para la Invexis

Resumo:

Este trabalho tenciona mostrar a importância da auto-investigação para a realização da invéxis. Por meio de um estudo de caso, discute o vínculo entre a aplicação da técnica da inversão existencial e a manutenção da autopesquisa. Analisa a atenção multidimensional, uma das ferramentas essenciais ao processo auto-investigativo e peça-chave para melhor aproveitamento das experiências cotidianas.

Abstract:

This text intends to show the importance of self-investigation for the execution of existential inversion. Through a case study, it discusses the link between the employment of the existential inversion technique and the maintenance of self-research. The text analyses multidimensional attention, one of the essential tools for the self-investigative process and a key piece for a better utilization of daily experiences.

Resumen:

Este trabajo intenta mostrar la importancia de la auto-investigación para la realización de la invexis. Por medio de un estudio de caso, discute el vínculo entre la aplicación de la técnica de la inversión existencial y el mantenimiento de la auto-investigación. Analiza la atención multidimensional, una de las herramientas esenciales al proceso auto-investigativo y pieza clave para el mejor aprovechamiento de las experiencias cotidianas.

INTRODUÇÃO

Comumente, obliteradas pela intrafisicalidade, as conscins perdem importantes informações para o aprofundamento em seu microuniverso consciencial. Alguns exercícios podem ser feitos no intuito de superar esta limitação, condição necessária à realização da invéxis. O presente trabalho tenciona mostrar a importância da autopesquisa para a realização da invéxis, trazendo um estudo de caso.

Definições

1. **Pesquisa:** De acordo com o dicionário, trata-se do ato ou efeito de pesquisar. Indagação ou busca minuciosa para averiguação da realidade; investigação, inquirição. Investigação e estudo, minudentes e siste-

máticos, com o fim de descobrir ou estabelecer fatos ou princípios relativos a um campo qualquer do conhecimento.

1.1. **Autopesquisa:** No âmbito da Conscienciologia, trata-se de averiguação da própria realidade intraconsciente, por meio de estudo técnico sistemático, aplicando variáveis que busquem compreender a manifestação da consciência nos seus aspectos multidimensionais e multiexistenciais.

2. **Condição:** Obrigação (compromisso, dever, preceito) que se impõe e se aceita; condicional. Qualidades requeridas como ideais, conforme o dicionário.

3. **Invéxis:** Neologismo para “inversão existencial”, técnica evolutiva proposta pela Conscienciologia. Investe-se na recuperação mais rápida de *cons*, o que permite executar a programação existencial (proéxis) de modo planejado e técnico, priorizando tarefas assistenciais desde a juventude, apesar do contrafluxo dos valores da sociedade em geral.

Justificativa

Aspectos. De acordo com Vieira (1994, p. 690), a “invéxis apóia-se na dedicação consciente de tempo integral, prioritária, à execução do *programa da vida intrafísica* pessoal, desde a puberdade ou, no máximo, antes da maturidade biológica, 26 anos de idade, da pessoa ainda descomprometida com interesses humanos irreversíveis e disposta à *reciclagem intraconsciente* (recin)”. Observa-se o destaque de dois aspectos: proéxis e recin.

Precaução. Admitindo-se que a invéxis seja a técnica de planificação máxima da vida humana tendo em vista o completismo existencial, o ideal é que a pessoa busque, o quanto antes, informações sobre sua proéxis. Sabendo-se que a programação existencial baseia-se no emprego dos trafores (talentos, maturidades) da consciência para assistir a outrem, de modo cada vez mais qualificado, e que essa atuação a colocará em situações que evidenciarão suas imaturidades e dificuldades (trafares), é lógico pensar que a execução da proéxis depende de autopesquisa. Sem esta, fica difícil saber que trafores se possui; perceber as imaturidades a serem enfrentadas; entender a dinâmica trafor-trafar no comportamento prático cotidiano; eleger táticas adequadas de auto-enfrentamento; e avaliar se as estratégias empregadas para a superação das dificuldades estão funcionando. A realização da programação existencial traz desafios, daí a necessidade de reciclagens intraconscientes. A autopesquisa configura-se ferramenta imprescindível para a implementação do projeto de vida.

Antecipação. Considerando, ainda, que a técnica da inversão existencial pressupõe *antecipar* esta implementação, iniciando-a no período da juventude, é natural que a necessidade de auto-investigação se mostre prioritária.

Caracterização. É importante verificar como se caracteriza esta autopesquisa. Se a razão de utilizá-la é a realização precoce da programação existencial e esta programação pressupõe assistência, emprego de trafores e superação de trafores, faz diferença entender estes fatores num contexto multidimensional. A assistencialidade embasar-se-á no desassédio, portanto, no uso de manobras energéticas (acoplamento, assimilação, exteriorização, desassimilação), de ortopenses, da prestação de informações esclarecedoras e do discernimento (mentalsoma). Outras características da assistência explicitadas por Vieira (1994) são o atacadismo e o atendimento extrafísico ininterrupto antes dos 30 anos. A existência dos trafores, trafores e mesmo do assédio é fruto de interações e vivências multimilenares, holossomáticas. Assim, considerados estes fatores, a autopesquisa será tão mais produtiva quanto mais multidimensional for. A análise de um determinado traço pessoal poderá, desta forma, contemplar sua repercussão nos veículos, determinar

a predominância de algum deles, observar as companhias (físicas e extrafísicas) e holopenses afins àquela manifestação específica. A característica essencial da invéxis é “a *autocrítica* que leva a um autodomínio consciencial ímpar quanto à lucidez de rumos, metas e interesses prioritários, consensuais segundo a multidimensionalidade reconhecida e aceita” (VIEIRA, 1994, p. 692, destaque nosso).

Atenção. Para haver autopesquisa neste contexto, torna-se fundamental desenvolver a atenção multidimensional. O autoquestionamento tranqüilo e constante contribui para o indivíduo identificar o que está pensando, sentindo, expressando energeticamente e fisicamente; com que consciências está interagindo; e verificar sua intenção em cada momento.

AUTOPESQUISA, UM PROCESSO EM CADEIA

I. Problematização

Ponto de partida. Qualquer pesquisa parte de uma curiosidade ou dúvida, do desconhecimento de algo que gera inquietação. No caso da autopesquisa, o fator a ser investigado é geralmente um aspecto pessoal insatisfatório. Quando a consciência decide enfrentar o problema, precisa de novas informações e melhor entendimento quanto ao funcionamento do aspecto que deseja mudar para, de fato, consegui-lo. O amadorismo em relação ao processo de pesquisa vai sendo superado à medida que a pessoa se instrumentaliza: aprende a usar técnicas, a fazer planejamento, a estabelecer prazos, a utilizar variáveis de análise, a promover experimentos e a consultar fontes de informação relacionadas ao seu tema.

Espiral. A persistência na investigação faz com que cada descoberta leve a um novo patamar de entendimento e a novas descobertas. Frequentemente, percebe-se que um traço da personalidade oculta outros, mais profundos, ou é mobilizado juntamente com outros, em interação mutuamente modulada. O avanço demonstra que a pesquisa progride em espiral, tratando-se realmente de um processo em cadeia. O objetivo é chegar ao núcleo do problema, ao traço que sustenta determinada rede de traços (traços-fardo). Enfrentá-lo será muito mais eficiente que procurar cuidar de cada manifestação-efeito, maquiada na forma de outros traços. *O uso da atenção multidimensional é decisivo para o sucesso da pesquisa.*

Multidimensionalidade. No contexto da autopesquisa multidimensional, a convergência do pensamento, o foco, a atividade, a observação aguda e racional, a ponderação, a análise, a prudência (elementos da atenção) devem incluir, ao estudar o fenômeno ou traço de interesse, todo o holossoma, as circunstâncias holopenses ambientais, morfopenses, companhias extrafísicas e sincronidades. Este é o mínimo de atenção a ser empregado.

II. Casuística

Liberdade. Segundo Vieira (1994, p. 690), a consciência que aplica a técnica da inversão existencial “(...) permanece livre para atuar com a multidimensionalidade, mantendo a máxima liberdade de expressão em suas manifestações, sem fanatismos, com o discernimento maior possível”. Esta proposta requer compreender que fatores interferem na manutenção da *liberdade de expressão multidimensional*, ou seja, na capacidade de decidir com autonomia, desembaraço (agilidade, coragem) e confiança.

Aprovação. Um fator bastante comum é o hábito de querer a aprovação de outras pessoas (transferência de responsabilidade), seja uma figura de autoridade internalizada nesta ou em outra existência (pais, avós, algum professor influente ou muito admirado), seja alguém materialmente presente (marido / mulher, chefe, amigo, colega), ou alguma consciência extrafísica (consciex). Em qualquer caso, trata-se da atitude de imaginar o que agradaria aos outros, utilizando esta suposição para referenciar a própria decisão. O sujeito

abre mão de entender a situação em si e deliberar de acordo com o que sabe, percebe, entende. Atribui a critérios (reais ou imaginados) de *outro* a solução para o *seu* problema. Com isso, se algo sair errado, poderá se sentir vítima – pois não foi o responsável por aquela escolha. É um mecanismo de defesa mais comum do que parece.

Restrições. A autodeterminação, capacidade de fazer valer sua vontade (tomar decisões) de acordo com a lucidez e maturidade já desfrutadas, pode ser restringida por vários fatores: auto-imagem, medo, insegurança, culpa, perfeccionismo, desconhecimento, raciocínios viciados e repetitivos, saúde frágil, vontade débil e outros. Geralmente são interferências que ocorrem a partir do psicossoma, concluindo-se que para melhorar o nível de autonomia de nossas escolhas é preciso investir na qualidade da própria vida emocional. O pilar básico desta qualidade é a *auto-estima*, resultante do *autoconceito* (o que pensamos sobre nós mesmos, quem realmente pensamos que somos) e da interação de diversos aspectos, dentre os quais autoconsciência, auto-aceitação, auto-responsabilidade, auto-afirmação, intencionalidade e integridade pessoal (BRANDEN, 2002).

Avaliação. A autodeterminação tem, portanto, relação direta com a programação existencial – uma vez que inexistem proéxis sem tomada de decisões, sem escolhas (priorizações). Conseqüentemente, vale a pena avaliar de que modo é feita a seleção de prioridades, verificando se há medos ou outros tipos de pressão emocional poluindo-a. É útil perguntar a si mesmo(a) se o embasamento da decisão pessoal tende para o discernimento ou para os mecanismos de defesa.

Autoconhecimento. Só é capaz de fazer e sustentar as próprias escolhas aquele que confia em si mesmo. Só confiamos no que conhecemos. Assim, é de bom alvitre conhecer os próprios critérios quando se tem de fazer opções, saber em que talentos se fiará. O desenvolvimento e o alcance de tarefas assistenciais tornam-se muito limitados sem uma estrutura emocional razoavelmente estável. A própria sustentação energética depende da saúde emocional e mental. *A melhor vacina para a insegurança é o autoconhecimento.*

Conexão. Retomando a afirmação de Vieira, pode-se questionar ainda: por que manter a “máxima liberdade de expressão” nas manifestações conscienciais seria tão importante para a realização da invéxis? Considerando-se que essa técnica se constitui em executar a proéxis desde a juventude, aplicando-se intensivamente ao autoconhecimento e à assistência multidimensional, a contribuição de cada um será tão mais ampla quanto maior for o discernimento e a sustentabilidade que manifeste. Em uma cadeia lógica:

autoconhecimento → auto-sustentação → higidez pensênica → qualificação da capacidade de escolha (discernimento) → assistência → proéxis ⇒ mais assistência realizada

Construção. A “máxima liberdade de expressão” é condição a ser cultivada, construída a partir de autopesquisa que gere auto-enfrentamento e auto-superação. Poderia ser definida enquanto possibilidade criada a partir da situação de não se sentir em débito consigo mesmo (sentimento gerado pela autocorrupção), nem com os outros, não comprometendo nem limitando o potencial de escolhas. No caso desta autora, o incômodo com a falta de liberdade pessoal foi se tornando o motor de um longo processo de autopesquisa. Várias manifestações aparentemente pequenas, porém cotidianas, provocavam impacto na possibilidade inversiva, se olhadas em termos de efeitos num horizonte de tempo maior. Foi necessária auto-observação constante até que pudesse perceber que estas características não eram senão sintomas secundários. A primeira lição de um processo de autopesquisa é, portanto: investir em superar sintomas exige grande esforço, porém nem sempre acarreta o resultado correspondente ao investimento. Enfocar traços-raiz da

manifestação gera economia de energia e melhor rendimento evolutivo. Deve-se ter em mente, no entanto, que o *núcleo* de um conjunto de minitrafes não se revela de pronto. Várias foram as chaves de acesso às diferentes camadas do problema investigado. Logo que foram descobertas, lançou-se mão das ferramentas e oportunidades disponíveis no *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia – IIPC*.

Sutileza. Durante o curso *Conscienciograma na Prática* (primeira turma), no Rio de Janeiro, 1999, quis entender melhor o fenômeno da preguiça (um dos sintomas observados). O dicionário indicou-me o equívoco de meus investimentos até então, pois havia me direcionado ao psicossoma. Ao ler a acepção que sugeria “falta de energia”, compreendi que o holochakra deveria ser o alvo. Com isso, foi possível redirecionar o trabalho, concentrando-me em ampliar o número e a qualidade de exercícios bioenergéticos realizados por dia, e em tratar melhor do soma quanto à carga horária de sono, regularidade da alimentação e exercícios físicos. Se a autopesquisa for contínua, o pesquisador perceberá que necessita readequar as formas de auto-enfrentamento constantemente, pois os erros de abordagem não tardam a aparecer.

Sensatez. Em 2001, quando o *Curso para Formação do Conscienciólogo Pesquisador* estava sendo desenvolvido, participei do grupo de trabalho encarregado das variáveis analíticas, tendo ficado sob minha incumbência, entre outras, a variável *sensatez*. Estudar seus múltiplos aspectos tornou clara a necessidade de aperfeiçoar o nível de *cuidado* que tinha. Já nesta ocasião, a postergação, a impulsividade / inconseqüência, a falta de continuísmo, o perfeccionismo e a impontualidade, dentre outras facetas, incomodavam-me sobremaneira, sem que conseguisse superá-las. Relacionar estes aspectos periféricos à questão do cuidado levou-me, aos poucos, ao tema da negligência.

Experimento. Participar da turma experimental intensiva do *Curso de Projeciologia e Conscienciologia (CPC)* em 2002 facilitou o enfrentamento e superação de uma pendência antiga: a docência. Esforço que exigiu o uso constante do cuidado na atenção multidimensional e a disposição para enfrentar a procrastinação, procurando observá-la mais acuradamente, no momento da ação.

Autopesquisa. O trabalho diário no *Setor de Atendimento ao Aluno* do IIPC, intensificado durante seis meses do ano de 2002, foi decisivo para a autopesquisa. Todos os trafes já identificados, decorrentes da negligência, tornaram-se mais evidentes do que nunca, causando-me grande aflição. Parecia-me haver piorado. Entretanto, devido a esta circunstância e à atenção multidimensional, desfrutei da oportunidade de realizar um mergulho intraconscencial profundo, economizando tempo com o exercício contínuo e quase obrigatório de lida com os aspectos a enfrentar. A vida prática tornava a explicação de Vieira (1994, p. 691) límpida:

A característica essencial da invéxis é a autocrítica que leva a um autodomínio consciencial ímpar quanto à lucidez de rumos, metas e interesses prioritários, consensuais segundo a multidimensionalidade reconhecida e aceita. (...) Põe o serviço do atacadismo pessoal à frente do serviço do varejismo, antes dos 30 anos de idade física. (...) instala a assistência extrafísica permanente, sem solução de continuidade, desde o período juvenil (...).

Necessidade. Foi também a colaboração no *Setor de Atendimento ao Aluno* que me impulsionou para a docência. Diante de tanta necessidade de assistência, verificada diariamente, de todos os modos, não havia mais omissão possível. Importante lição para os inversores pode ser tirada desse fato: colocar-se na invéxis é um esforço cotidiano, que pode ser bastante agilizado se o inversor ou inversora procurar se inserir em situações de estresse calculado, que promovam aceleração do auto-enfrentamento. Este tipo de situação põe em evidência o acúmulo de trafes e conhecimentos que já possuímos. É a prática, a experimentação constante que demonstra quem somos, pondo à mostra a própria capacidade e fortalecendo a autoconfiança.

Qualificação. A participação na quarta turma do *Curso de Qualificação Docente*, no início de 2003, foi a oportunidade de organizar os dados já disponíveis e elaborar um plano de pesquisa detalhado acerca da negligência. Ressalto aqui o valor da estrutura de eventos iguais a esse, pois propiciam ao pesquisador tempo, espaço e clima inter e intraconsciente para verdadeira investigação, em profundidade. Durante o curso, foi possível sedimentar informações, reorganizar idéias, discuti-las e elaborar estratégias. Por vezes, é necessário dar-se uma pausa para o amadurecimento do que vem sendo estudado.

Organização. Por meio deste plano de pesquisa, novos dados começaram a ser registrados semanalmente, adquiridos na vivência cotidiana e com os experimentos propositais, através de várias ferramentas: *Técnica da Imobilidade Física Vígil*; testes do livro *700 Experimentos da Conscienciologia*; folhas de avaliação do *Conscienciograma*; laboratórios de autopesquisa do CEAEC; variadas mobilizações de energia; EVs com intenção de auscultar cada veículo de manifestação (verificações holossomáticas) durante a vivência da situação-laboratório; observação do comportamento alheio quanto à manifestação do traço em estudo.

Ganhos. Com o início da pesquisa sistemática, o entendimento da questão foi facilitado por inspirações durante a tenepes, projeções da consciência e sonhos. No entanto, é preciso deixar claro que tais ganhos somente puderam ser percebidos e compreendidos devido à atenção multidimensional.

Metodologia. Para acompanhar o desenvolvimento da pesquisa, foram elaboradas formas didáticas de registro: tabela de acompanhamento mensal da auto-imagem; tabela comparativa de auto-imagem / autoconceito / realidade; ficha de registro projetivo; lista de traços e traços (incluindo circunstâncias de descoberta); tabela de sinaléticas identificadas e respectivos significados descobertos; ficha de registro de casuísticas da semana; ficha de caracterização do holopense familiar.

Causas. Ficaram nítidas as causas mais evidentes da negligência: distorção da auto-imagem e auto-estima empobrecida.

Processo. Valores mobilizam e orquestram os traços de personalidade, numa combinação que pode ativar mecanismos de defesa do ego ou auto-observação sincera, conforme o caso. A seguir, um exemplo de seqüência desencadeada pelo valor *preservação da auto-imagem*:

Valor: preservação da auto-imagem ⇒ **traço:** negligência (expresso por irresponsabilidade, descuido, desatenção, inseqüência) ⇒ **comportamentos / MDE:** negação, fuga, culpa, expectativa, transferência de responsabilidade, deslocamento, justificação, racionalização, manipulação, vitimização.

Conseqüências. Há grande possibilidade de ocorrerem desvios de próxis, em função da falta de posicionamento e do atraso em relação às prioridades evolutivas. Nem sempre esse retardamento impede a realização das tarefas, mas ocasiona um alto custo emocional e até financeiro para o negligente. A falta de atenção e de cuidado pode acarretar compromissos desnecessários com outras consciências e a perda de encontros de destino. A participação em tarefas assistenciais grupais pode não se dar em todo seu potencial, em razão do negligente ser alguém que não se assumiu completamente. Desta forma, o grupo se sobrecarrega. A imprevidência típica acarreta, ainda, ônus de vários tipos para as pessoas próximas.

Níveis. Há diversos níveis de negligência, cada um ocasionando reações em cadeia de maior ou menor impacto, de acordo com o teor da manifestação do traço. Uma pessoa pode negligenciar suas próprias necessidades materiais (habitação adequada, alimentação, rendimentos financeiros e outros). Pode limitar seu crescimento biológico, devido à influência psicossomática (medo de se expor, de ser vista, percebida, de ter de se posicionar). Hoje, esta hipótese já foi comprovada pela Medicina (JORNAL DO BRASIL, 1997,

2003). O indivíduo pode, também, permanecer meses num trabalho sem receber e culpar a empresa ou o empregador (que certamente tem sua parcela de responsabilidade) e constatar, surpreso, que o simples exercício de posicionar-se mais explicitamente poderia resolver a questão.

Impossibilidade. Alguns trafores fundamentais para o inversor, citados no tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* (VIEIRA, 1994, p. 699) apontam para a impossibilidade de se manter o tráfego da negligência e prosseguir aplicando a técnica da invéxis. Eis alguns exemplos:

1. “Manifesta um ego forte voltado com sinceridade para o *maxifraternismo*”. Tende a ser débil a qualidade do fraternismo de uma pessoa que se negligencia, revelando, portanto, um baixo nível de auto-estima.
2. “Exercita-se fisicamente, até transpirar, pelo menos três vezes por semana. Ganha dinheiro suficiente para suas despesas fundamentais (...)”. Ambas são providências tomadas por alguém que tem cuidado consigo próprio e já entende a importância de viver bem na intrafísica.
3. “Sabe integrar automotivação, trabalho e lazer, de modo indissociável. Prossegue firme dentro da carreira profissional, escolhida e promissora”. Para isso, é imprescindível haver posicionamento e autodeterminação.
4. “Sabe desencadear assimilações energéticas simpáticas (assins) por sua vontade.” O domínio desta manobra só é obtido à custa de vencer a preguiça e as postergações (sintomas da negligência).
5. “Entende e busca vivenciar a *cosmoética* no dia-a-dia intrafísico e extrafísico.” A negligência está no âmago da autocorrupção (esta pode ser literalmente traduzida como saber o que é melhor, ter condições de executá-lo e recusar-se a fazê-lo).

III. Auto-superações

Autocura. O pesquisador que descobre completa ou parcialmente a dinâmica de um tráfego a ser superado, precisa passar por intenso processo de reeducação, observando-se atentamente nas situações, a fim de evitar recaídas. A atenção multidimensional funciona tal qual alarme, pois a sensação energética indica ao interessado a manifestação do sintoma, nem sempre percebido de outra maneira, devido às autocorrupções. O registro rotineiro das percepções contribui para a autoconscientização quanto ao processo, além de evidenciar seus efeitos. O patrocínio de autoprojeções enriquece o entendimento dos traços pesquisados ao evidenciar o comportamento nas situações extrafísicas (vivência de inigualável valor). Há duas indagações pertinentes neste ponto, retiradas do *Teste das 11 Perguntas quanto à Invéxis* (VIEIRA, 1994, p. 702):

*Com que elementos se executa a invéxis? Com autocrítica, motivação e dedicação pessoal a uma vida intelectual enriquecida pelo parapsiquismo e o convívio lúcido, direto, com os amparadores, superando o porão consciencial e se libertando do emprego monopolizador do *subcérebro abdominal*.*

Como se opta pela invéxis? Através do domínio da bioenergética, do parapsiquismo e dos estudos autodidáticos, cosmoéticos, da Conscienciologia.

Maturidade. É inequívoca a necessidade de se aprender a lidar com os próprios veículos (maturidade básica e mínima) a fim de qualificar a própria evolução e potencial de assistência. Com isso, cabe enfatizar que o desenvolvimento da consciencialidade passa pelo amadurecimento do próprio parapsiquismo e cultivo da holomaturidade. A projeção da consciência desempenha aí papel fundamental. Enganam-se aqueles que pensam poder trabalhar eficazmente aspectos parapsíquicos ou intrapsíquicos de modo isolado um do outro.

Desdobramentos. O caminhar desta pesquisa conduziu a novos aspectos da questão, quais sejam, hiperatividade, desrepressão e posicionamento, atualmente em estudo, desde que se tornou mais evidente ao

estudar a característica do *bifrontismo* no Holociclo, no *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC*, durante a *I Semana da Invéxis*, em julho de 2003. Este último traço remeteu ao tema da auto-estima, em abordagem ainda não percebida anteriormente. A personalidade bifronte caracteriza-se pela dissonância entre o que pensa (ou sente) e seus atos ou palavras. A razão para esta distância pode ser de natureza diversa, mas entre elas pode-se incluir a dificuldade de assumir perante o outro o que de fato se pensa e quer. Isto, por sua vez, pode se dever ao desejo de agradar, ser aceito ou acolhido. Comumente, este tipo de comportamento se relaciona a uma auto-estima deficiente. O indivíduo que não se aceita costuma “solucionar” esta carência buscando a aprovação alheia.

Posicionamento. Decidir-se pela invéxis não é o mais complexo. Envidar esforços para manter-se ativo na técnica demanda constante posicionamento e determinação em conhecer-se. Outra necessidade é estudar o que se conhece na socin a respeito do traço pelo qual o pesquisador se interessa. No caso da negligência, a Psicologia tem várias contribuições.

Sexo. O estudo da individuação (processo de tornar-se indivíduo) indica o valor capital da relação sexual para construir a identidade do sujeito (NAOURI, 2002). De acordo com a Psicologia, os filhos, do sexo feminino ou masculino, podem permanecer identificados (e geralmente permanecem) com a mãe durante toda a vida, caso seu processo de individuação, por algum motivo, não se consolide. Para as filhas, este processo é mais turbulento, embora os filhos não estejam livres dele. O ato sexual registra corporalmente¹ para a pessoa que ela *não é* sua mãe e sim um ente separado, com vontade própria. Isso é particularmente importante para a filha que recebe o chamado mandato de injunção (isto é, a cobrança inconsciente, porém firme e constante, por parte da mãe, de ser sua própria continuação, seu “clone”). Ao mesmo tempo, relacionar-se sexualmente com um parceiro do sexo oposto indica-lhe o gênero a que pertence, reforçando a cada novo intercurso sua identidade enquanto indivíduo e relativa a seu gênero. A prática consciente (autopercepção multidimensional) do sexo pode ser uma estratégia coadjuvante a ser utilizada por duplas e casais, a fim de colaborar para maior contato do indivíduo consigo mesmo. A reafirmação deste ato renova e consolida o senso de identidade sexual, expande a capacidade de expressão e fortalece a auto-estima. A aquisição do senso de que se é alguém singular, em relacionamento com outro ser também único, favorece a expressão pessoal.

Realidade. Para o negligente, contumaz usuário do mecanismo de defesa da negação, é muito útil se apegar ao senso de realidade (BRANDEN, 2002). Parte fundamental do tratamento constitui-se em ampliar a autopercepção, tratando de distinguir a todo momento o que *é*, do que meramente especula, fantasia ou esconde. Fatos são fatos e é preciso respeitá-los. Partindo desse princípio, torna-se mais difícil o auto-engano e, portanto, a manifestação da negligência, seja pela postergação, incúria, bifrontismo, omissões ou despriorizações. Vale lembrar que o auto-engano é um dos comportamentos mais comuns da humanidade, razão pela qual o inversor(a) deve prestar atenção a este aspecto, qualquer que seja o traço em estudo.

Responsabilidade. Amor-próprio e autoridade moral estão intimamente ligados. Então, para cultivar o amor-próprio é preciso pagar o preço de ser honesto (senso de realidade) consigo mesmo e dar-se ao respeito com as pessoas (ser reto, coerente). O núcleo disso é levar-se em conta, levar-se a sério, ser responsável por si, isto é, *responder* por si. O mais comum é que as conscins vivam com valores “emprestados”, imitando os demais ou cedendo à pressão mesológica sem optar pela própria vida, conscientemente vivida e escolhida (o oposto de executar a técnica inversiva). Naouri (2002, p. 265) expressa-se assim a respeito desse fato:

(...) nossa incúria e nossa preguiça [*leia-se negligência*] infelizmente nos incitam, com mais frequência do que deveríamos, a imitar os modelos de que dispomos e seguir os passos de nossos pais. Ora, verifica-se que, ao optarmos por essa maneira de fazer, jogamos fora qualquer chance de marcar com selo próprio uma existência que, ao mesmo tempo, acabaríamos reduzindo a uma simples e tola espera.

Autoconceito. O entendimento do próprio autoconceito liberta o indivíduo. Esta descoberta permite à consciência investigar-se mais profundamente, tratando de distinguir autoconceito, auto-imagem e auto-estima, ao mesmo tempo em que se revelam as ligações entre estes três aspectos. Uma abordagem inicial do autoconceito pode ser feita através dos seguintes testes do livro *Conscienciograma* (VIEIRA, 1996):

Testes	Aspecto (traço ou veículo)
Página 54	Folha de avaliação sobre soma / hereditariedade
Página 137	Folha de avaliação sobre liderança / repercutibilidade
Página 238	Folha de avaliação sobre universalidade / autenticidade
Página 208	Folha de avaliação sobre coerência / assistencialidade
Página 196	Folha de avaliação sobre coerência / responsabilidade
Página 142	Folha de avaliação sobre liderança / antidispersividade
Página 134	Folha de avaliação sobre liderança / mentalidade

Consciencialidade. Pode-se observar que estes testes trabalharão com um veículo (soma) e 3 atributos conscienciais (liderança, universalidade, coerência), ou seja, aprender a despriorizar a auto-imagem na hierarquia dos valores significa investir diretamente na consciencialidade.

Progressão. Ao mesmo tempo em que estudava a negligência, reforçava-se a idéia de fortalecer a auto-organização. Lendo o artigo sobre curso intermissivo (SCHEINPFLUG, 1999, p. 68), entende-se a complementaridade: investir na auto-organização permite superar a negligência. Trata-se de uma estratégia oposta àquela de eliminar o trafo para que o trafo apareça. Eis aqui outro marco para inversores(as): mesmo na autopesquisa, o enfoque traforista produz mais resultados. Na mesma página o autor recorda: “a auto-organização compõe um dos três megapoderes ou supertrafores da consciência em evolução (vontade, intencionalidade e auto-organização)”. Nestes anos de autopesquisa identifiquei exatamente esta seqüência: inicialmente, precisei trabalhar a *vontade*; depois, entender melhor a *intencionalidade*; e, finalmente, tenho focado a *auto-organização*. Evidentemente, o desenvolvimento de cada uma destas características prossegue. Verifico, porém, no conjunto das situações, uma mudança de foco, levando-me a concluir que, provavelmente, há um patamar mínimo de domínio e qualificação destes megapoderes para que a proéxis avance. Cada salto leva a outros, que serão tanto maiores quanto maior for a atenção multidimensional aplicada e a disponibilidade para auto-enfrentar-se. Talvez uma boa dica para trilhar a invéxis seja investir no fortalecimento dos megapoderes da consciência.

Sinapses. Observo que o acesso a uma informação sobre nós mesmos se dá várias vezes, seguidamente, em diferentes circunstâncias e níveis, até que ocorra um ponto de saturação e as sinapses se estabeleçam, possibilitando que percebamos o traço de maneira consciente (no sentido psicológico convencional). Essa constatação pode ser facilmente obtida se nos dermos ao trabalho de manter registros sobre nossos *insights* e acerca dos fatos de que participamos.

Ferramenta. É novamente Vieira (1994, p. 690) quem nos lembra que “(...) o mais difícil [para o candidato(a) à inversão existencial] está no domínio razoável da própria vida afetiva, desde a adolescência (...)”. Neste sentido, uma tabela ao modo da que segue (lista de emoções percebidas e seus respectivos contextos / pessoas), atualizada mensalmente, pode ser útil para fins de comparação e autoconscientização. A lista também poderia ser de *autocorrupções e seus ganhos secundários*.

Experiências do sentir (exemplos)	Classificação	Contextos / Exemplos	Reações	Pessoas
Raiva	Emoção	Detalhar os fatos e seus contextos. É o registro do “que” e do “quando”.	Descrever as emoções, pensamentos e sensações físicas e energéticas decorrentes.	Citar as pessoas relacionadas com o tema.
Tesão	Sensação			
Ansiedade	Emoção-sensação			
Nojo	Sensação-emoção			
Amor	Sentimento			
Aflição	Emoção-sensação			
Medo	Emoção			
Carinho	Sentimento			
Alegria	Emoção			
Ciúme	Emoção			
Pena	Emoção			
Angústia	Emoção			
Tristeza	Emoção			
Frustração	Emoção			
Confiança	Sentimento			
Tranquilidade	Sentimento			
Paciência	Sentimento			
Satisfação	Sensação			

Criatividade. A criação de instrumentos e estratégias de autopesquisa é um desafio básico para qualquer pessoa interessada em executar sua proéxis. Usar o que já existe (laboratórios, cursos, livros), compartilhar resultados e intercambiar técnicas favorece a ampliação exponencial das autopesquisas. Assumir as rédeas da própria vida passa necessariamente pela autopesquisa levada a sério. Isto demanda investimento na criatividade, no entendimento do psicossoma, na utilização prática do mentalsoma e na aplicação cotidiana da atenção multidimensional qual ferramenta estratégica.

Teste. Algumas reflexões finais se fazem necessárias a partir da questão proposta pelo *Teste dos Conceitos Vivenciais da Invéxis* (VIEIRA, 1994, p. 696): “quais são de fato, experimentador ou experimentadora, os seus objetivos?” Seguem alguns conceitos vivenciais mencionados no teste, para a execução plena da invéxis:

4. Autocrítica permanente na aferição do *nível inversivo existencial pessoal*.
5. Coleiras familiares e sociais do *ego do inversor-conscin-jovem* como intrusões. (...)
7. *Despeticidade* como uma das megametas a longo prazo do inversor / inversora. (...)
30. *Tridotação consciencial prioritária*: parapsiquismo, intelecto e comunicação. (...)
32. Vantagem enorme do corte das *automimeses inúteis* na seriéxis crítica de hoje.

Ponderação. Para você, leitor(a), de que modo estas afirmações se apresentam como conceitos *vivenciais* na aplicação da invéxis? Qual é a relação destes aspectos com a *sua* autopesquisa?

Conclusão. Com as reflexões apresentadas e a casuística pessoal, pensa-se ter mostrado a importância da auto-investigação continuada para a realização da invéxis. Neste processo, destaca-se o uso estratégico e imprescindível da atenção multidimensional enquanto ferramenta de autopesquisa.

NOTA

¹“(…) na teoria e de maneira esquemática (…) para uma mulher basta encontrar um homem que lhe lembre, em maior ou menor medida e mais ou menos claramente, sua mãe – o inconsciente sempre se vira, nos encontros, para selecionar o candidato – e replicar sobre ele a violência do amor que ela outrora sentiu e ao qual, graças ao investimento realizado sobre seu pai, pôde renunciar. Encontrará seu corpo numa dimensão de descoberta e obterá dele o que ela sempre teve vontade de ter e que lhe permite assentar, por fim e sem confusão, sua identidade. Para um homem basta encontrar uma mulher que lhe lembre, em maior ou menor medida e mais ou menos claramente, sua mãe – … – e replicar sobre ela a violência do amor que ele outrora sentiu e ao qual, em razão da presença de seu pai, teve de renunciar. Encontrará seu corpo numa dimensão de reencontro e poderá lhe dar, porque para ele ela é permitida, esse órgão que assenta sua identidade, que o atrapalhou mais ou menos, mas que ele sempre teve medo de perder sabendo que foi ele que sempre o manteve longe da confusão” (NAOURI, 2002, p. 245-246).

BIBLIOGRAFIA

1. **Branden**, Nathaniel; *Auto-estima e os seus Seis Pilares*. Trad. Vera Caputo; 394 p.; 18 caps.; 2 apênds.; 21 x 14 x 3 cm; 7ª. Ed.; São Paulo, SP; Saraiva; 2002.
2. **Branden**, Nathaniel; *A Psicologia do Amor: O que é o Amor, por que ele nasce, cresce e às vezes morre*; 234 p.; 21 x 14 cm; Rio de Janeiro, RJ; Rosa dos Tempos; 1998.
3. **Naouri**, Aldo; *As Filhas e suas Mães*; Trad. Cláudia Berliner; 267 p.; 9 caps.; 21 x 14 cm; São Paulo, SP; Martins Fontes; 2002.
4. **Scheinpflug**, Werner; *Os Cursos Intermissivos e suas Implicações*; Anales del I Forum Internacional de Investigación de la Conciencia (FIC) / II CIPRO – Congreso Internacional de Proyecciología. Barcelona, 21 al 24 de octubre; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; 1999.
5. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projeciologia; 1994.
6. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 100 folhas de avaliação; 2000 itens; 4 índices; 11 enus.; 7 refs.; glos. 282 termos; 150 abrevs.; alf.; 21 x 14cm; br.; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projeciologia; 1996.
7. **Vieira**, Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 138 p.; 34 caps.; 5 refs.; glos. 282 termos; 147 abrevs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projeciologia; 1995.
8. **Vieira**, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 525 caps.; 43 ilus.; 1.907 refs.; glos. 300 termos; 150 abrevs.; ono.; geo.; alf.; 27 x 18,5 x 6 cm; enc.; 4ª. Ed.; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; 1999.

INFOGRAFIA

1. **Jornal do Brasil**, Redação; *Se Papai e Mamãe brigam Muito, o Filho fica Baixinho – Conflito em Casa afeta Hormônios do Crescimento*; 15.10.1997; página 18; Disponível em: <<http://www.jornalismocientifico.com.br/cienciagaiacasalbriguento.htm>>; Acesso em: 04.03.03.
2. **Dicionário Eletrônico Michaelis-UOL**. Ano 2001.

ANOTAÇÕES PESSOAIS

01. *Curso Conscienciograma na Prática*; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; Sede Mundial; 1999; *Professores*: Werner Scheinpflug, Ana Paula Simões.
02. *Curso CPC*; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; Janeiro, 2002; *Professores*: Ana Paula Simões, Jorge Gonçalves, Tony Musskopf.
03. *Curso ECPI – Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1*; Maricá, RJ; IIPC; 1998; *Professoras*: Ana Luiza Rezende, Kátia Arakaki.
04. *Curso ECPI – Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1*; Petrópolis, RJ; IIPC; 2000; *Professoras*: Janete Musskopf, Ana Paula Simões.
05. *Curso ECP-2*; RJ; IIPC; 1999; *Epicon*: Marina Thomaz.
06. *Curso ECP-2*; RJ; IIPC; 2001; *Epicon*: Marina Thomaz.
07. *Curso ECP-2*; RJ; IIPC; 2002; *Epicon*: Mário Oliveira.
08. *Curso para Formação do Conscienciólogo Pesquisador I*; Rio de Janeiro, RJ; *Professores*: Sônia Cerato e Tony Musskopf; Fevereiro, 2002.
09. *Curso para Qualificação Docente*; Saquarema, RJ; IIPC; Janeiro, 2003; *Professores*: Ana Luiza Rezende, Hegrison Alves, Marcelo Silva, Otávio Araújo.
10. *Laboratório de Auto-organização*; Foz do Iguaçu, PR; CEAEC; Dezembro, 2002.
11. *Semana da Invéxis 2003*; Foz do Iguaçu, PR; CEAEC; Julho, 2003.

